

Latar Belakang

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya. Dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:6) bahwa : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa’. Berdasarkan kutipan di atas jelaslah kebugaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional.Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang 1 2 diajarkan di sekolah memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani. Roji (2007:90) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak Lutan (2002:3) juga mengemukakan bahwa pemahaman konsep kesegaran jasmani dan aktivitas jasmani bertujuan untuk mencapai keadaan sehat. Jadi diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil akhir yang dicapai melalui aktivitas jasmani. Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat

menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar. Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa di sekolah

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data statistik dan pembahasan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada bagian ini disajikan jawaban yang merupakan kesimpulan pada penelitian ini: 1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 13 Makassar yang termasuk dalam kategori sangat baik 2 siswa (5%), yang termasuk kategori baik 32 siswa (80%) dan kategori sedang 6 siswa (15%). 2. Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa SMA Negeri 13 Makassar, temuan ini didapat dari prestasi belajar siswa menunjukkan bahwa rata-rata mereka berprestasi lebih baik dengan tingkat kebugaran jasmaninya juga baik